

NUTRIZIONE, SPORT E SALUTE NEL GIOVANE ATLETA

Dott. Antonio Pacella

Relazione al Convegno FIESA Confesercenti — 18 settembre 2026

Quando parliamo di giovani e sport dobbiamo partire da un dato che spesso viene dimenticato. Molti ragazzi iniziano a praticare uno sport immaginando, comprensibilmente, di poter raggiungere un giorno i livelli dei grandi campioni che vedono in televisione e sui social. Ho avuto la possibilità di osservare e seguire atleti di alto livello e sappiamo quanto, dietro una grande carriera sportiva, esistano talento, allenamento, disciplina, continuità e una straordinaria capacità di organizzare la propria vita intorno allo sport.

Ma dobbiamo ricordare soprattutto una cosa: soltanto una piccolissima percentuale dei giovani che praticano sport arriverà al professionismo.

E professionismo non significa necessariamente diventare una celebrità. Significa riuscire a trasformare lo sport nella propria attività professionale.

Dietro questo percorso esistono sacrifici enormi: dell'atleta, della famiglia e spesso dell'intero ambiente che lo circonda.

Ci sono trasferte, allenamenti, attrezzature, iscrizioni, strutture, preparatori, visite mediche e moltissimo tempo dedicato all'attività sportiva. In alcune discipline questi costi possono diventare particolarmente importanti.

A ciò si aggiunge un altro problema, soprattutto nei territori più piccoli: la disponibilità delle strutture.

Un atleta che raggiunge un determinato livello può essere costretto a spostarsi continuamente per trovare impianti, tecnici e condizioni di allenamento adeguati. Questo significa ulteriore tempo, organizzazione e costi per la famiglia.

SPORT E STUDIO: NON BISOGNA SCEGLIERE

C'è però un aspetto che considero ancora più importante quando parlo con i giovani atleti: lo studio. In tanti anni di attività ho incontrato giovani considerati delle grandi promesse dello sport che, per motivi diversi, non hanno potuto continuare il proprio percorso agonistico.

Può arrivare un infortunio. Può cambiare la motivazione.

Possono emergere difficoltà psicologiche o familiari.

Può semplicemente accadere che un ragazzo molto promettente a quindici anni non riesca a raggiungere il professionismo.

Per questo motivo ritengo sbagliato investire tutto il proprio futuro esclusivamente sullo sport. Lo sport deve accompagnare la crescita, non sostituirla.

Un giovane atleta deve essere prima di tutto un giovane che costruisce il proprio futuro.

PERCHÉ LA NUTRIZIONE È COSÌ IMPORTANTE NEL GIOVANE ATLETA?

Nel giovane sportivo l'alimentazione deve svolgere contemporaneamente diverse funzioni.

Deve garantire energia per l'attività fisica. Deve sostenere la crescita.

Deve favorire il recupero.

Deve contribuire al mantenimento della salute.

Deve permettere al ragazzo di affrontare non soltanto gli allenamenti, ma anche la scuola e tutte le altre attività della giornata.

Questo è un punto fondamentale.

Un adolescente non è semplicemente un atleta più piccolo.

È un organismo che sta crescendo e che, contemporaneamente, pratica sport.

Il fabbisogno energetico e nutrizionale deve quindi tenere conto sia della crescita sia del carico di allenamento.

Quando l'energia introdotta con l'alimentazione non è sufficiente rispetto a quella necessaria per crescita, metabolismo e attività fisica, possono comparire problemi che riguardano non soltanto la prestazione sportiva, ma anche la salute.

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE COMINCIA IN FAMIGLIA

Si parla molto di educazione alimentare nelle scuole, ed è certamente importante. Ma dobbiamo distinguere due concetti.

A scuola possiamo fare educazione alimentare. L'alimentazione quotidiana si costruisce soprattutto a casa.

Sono le famiglie che acquistano gli alimenti, organizzano i pasti e contribuiscono alla formazione delle abitudini alimentari dei ragazzi.

Il professionista può spiegare, educare e costruire strategie individuali, ma queste devono poi essere compatibili con la vita reale dell'atleta e della sua famiglia.

NON BASTA FARE ALLENAMENTO PER ESSERE ATTIVI

Un altro equivoco frequente riguarda il rapporto tra sport e sedentarietà.

Un ragazzo può allenarsi alcune volte alla settimana e trascorrere comunque gran parte del resto della giornata seduto.

Scuola, studio, automobile, smartphone, videogiochi e televisione possono determinare molte ore di comportamento sedentario.

Le raccomandazioni internazionali per bambini e adolescenti prevedono mediamente almeno 60 minuti al giorno di attività fisica di intensità moderata-vigorosa, includendo regolarmente attività vigorose e di rinforzo muscolare e osseo.

Questo significa che l'allenamento organizzato è importante, ma non esaurisce il bisogno di movimento.

Dobbiamo recuperare anche il movimento quotidiano: camminare, giocare, spostarsi a piedi quando possibile e ridurre il tempo trascorso completamente inattivi.

NUTRIZIONE SPORTIVA NON SIGNIFICA SEMPLICEMENTE “MANGIARE SANO”

Quando parliamo di nutrizione sportiva non parliamo soltanto della qualità degli alimenti.

Dobbiamo considerare:

- quantità;
- distribuzione dei nutrienti;
- fabbisogno energetico;
- orari;

- durata e intensità dell'allenamento;
- tipo di sport;
- composizione corporea;
- età;
- sesso;
- obiettivi;
- tolleranza gastrointestinale;
- preferenze individuali.

Ed è proprio qui che entra in gioco un concetto fondamentale: il timing nutrizionale.

IL PROBLEMA DEGLI ORARI

Pensiamo alla giornata di molti adolescenti.

Un ragazzo esce da scuola alle 14 e deve allenarsi alle 15. Un altro deve andare direttamente dalla scuola in piscina. Un altro ancora si allena lontano da casa e rientra alle 21.

Non possiamo prescrivere a tutti la stessa organizzazione alimentare.

Mangiare un pasto abbondante immediatamente prima di un allenamento può determinare pesantezza, disturbi gastrointestinali e peggiorare la sensazione di benessere durante l'esercizio. Se invece abbiamo diverse ore a disposizione, possiamo organizzare un pasto più completo.

Se manca poco tempo, sceglieremo alimenti più facilmente digeribili e quantità adeguate.

Non esiste quindi un pasto pre-allenamento universale.

Esiste il pasto più adatto a quella persona, a quello sport e soprattutto a quel momento.

I CARBOIDRATI NELLO SPORT

Negli ultimi anni i carboidrati sono diventati protagonisti di moltissime discussioni. Vengono spesso demonizzati, soprattutto nella comunicazione sui social.

Ma la fisiologia dell'esercizio racconta una storia molto più complessa.

I carboidrati rappresentano un'importante fonte energetica per numerose attività sportive, soprattutto quando aumentano intensità e durata dell'esercizio.

Il muscolo può immagazzinare glucosio sotto forma di glicogeno e utilizzare queste riserve durante l'attività fisica.

La quantità necessaria dipende naturalmente dallo sport praticato.

Un maratoneta non ha le stesse esigenze di un atleta che pratica tiro con l'arco. Un calciatore non ha le stesse necessità di un sollevatore di pesi.

Un ragazzo che si allena tre volte alla settimana non ha le stesse necessità energetiche di un atleta che sostiene due sedute di allenamento al giorno.

Per questo motivo non ha senso dire semplicemente:

“gli sportivi devono mangiare molti carboidrati”. La domanda corretta è:

quanti carboidrati servono a quell'atleta per sostenere quel determinato carico di lavoro? Pane, pasta, riso, patate, cereali, frutta e altri alimenti ricchi di carboidrati possono quindi avere un ruolo importante nell'alimentazione dello sportivo.

E LE PROTEINE?

Le proteine sono fondamentali.

Ma non perché siano una sorta di carburante magico dello sportivo.

Servono soprattutto per fornire aminoacidi necessari alla sintesi e al turnover delle proteine corporee e contribuiscono ai processi di adattamento e recupero dopo l'esercizio.

Il fabbisogno può aumentare negli atleti rispetto alla popolazione sedentaria, ma questo non significa che “più proteine” equivalga automaticamente a “più muscoli” o “più performance”. Anche nello sport vale una regola fondamentale della nutrizione:

una quantità adeguata è utile; una quantità maggiore del necessario non diventa automaticamente migliore.

I GRASSI NON SONO IL NEMICO

Anche i grassi hanno funzioni fondamentali.

Forniscono energia, partecipano alla struttura delle membrane cellulari, forniscono acidi grassi essenziali e permettono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E e K.

Non dobbiamo quindi demonizzarli.

Dobbiamo piuttosto considerare quantità complessiva, qualità delle fonti e contesto alimentare generale.

Questo vale per tutti, compresi gli atleti molto magri.

Essere magri non significa essere metabolicamente invulnerabili.

E soprattutto non significa che la qualità dell'alimentazione sia irrilevante.

PRIMA, DURANTE E DOPO L'ALLENAMENTO

La nutrizione dello sportivo può essere organizzata considerando diversi momenti:

prima dell'allenamento, per arrivare all'attività nelle condizioni migliori;

durante l'attività, quando durata e intensità rendono necessario introdurre liquidi, carboidrati o elettroliti;

dopo l'allenamento, per favorire reidratazione, ripristino delle riserve energetiche e recupero muscolare.

Anche qui non esiste una strategia valida per tutti.

Una seduta di quaranta minuti non richiede la stessa gestione nutrizionale di una maratona.

NON SI SPERIMENTA IL GIORNO DELLA GARA

Una delle regole più semplici della nutrizione sportiva è anche una delle più importanti:

il giorno della gara non si sperimenta.

Non si prova un nuovo integratore.

Non si introduce un alimento mai utilizzato. Non si cambia improvvisamente la colazione.

Non si modifica una strategia che ha funzionato durante gli allenamenti.

Le strategie nutrizionali devono essere provate e personalizzate durante l'allenamento. La gara è il momento in cui applicarle.

L'IDRATAZIONE

L'acqua è essenziale per la salute e per la performance.

Durante l'esercizio perdiamo liquidi principalmente attraverso la sudorazione e, insieme all'acqua, perdiamo elettroliti in quantità variabili.

Ma anche qui dobbiamo evitare due estremi. Da una parte la disidratazione.

Dall'altra l'idea che sia necessario bere continuamente enormi quantità d'acqua.

Bere troppo può essere pericoloso quanto bere troppo poco, soprattutto negli sport di lunga durata, nei quali un'assunzione eccessiva di acqua rispetto alle perdite può contribuire all'iponatriemia associata all'esercizio.

Negli atleti può essere utile valutare individualmente il tasso di sudorazione.

Uno strumento semplice consiste nel confrontare il peso corporeo prima e dopo l'allenamento, tenendo conto dei liquidi eventualmente assunti e delle urine prodotte.

Questo permette di costruire strategie di idratazione più personalizzate.

Anche i crampi muscolari associati all'esercizio non possono essere spiegati semplicemente con "hai bevuto poco".

La loro origine è multifattoriale e comprende affaticamento neuromuscolare, carico di lavoro, condizioni ambientali e caratteristiche individuali; in alcune situazioni anche importanti perdite di liquidi ed elettroliti possono contribuire.

DOPO L'ALLENAMENTO: RECUPERARE

Terminata l'attività, l'organismo deve recuperare. Tre aspetti diventano particolarmente importanti: reidratare;

ripristinare le riserve energetiche;

fornire proteine adeguate al recupero e all'adattamento muscolare.

L'importanza e l'urgenza del recupero dipendono però anche da quando sarà svolto l'allenamento successivo.

Chi si allena nuovamente dopo poche ore avrà esigenze diverse rispetto a chi tornerà ad allenarsi dopo due giorni.

Ancora una volta: la nutrizione sportiva è individualizzazione.

GLI INTEGRATORI SERVONO DAVVERO?

Questa è probabilmente una delle domande che ricevo più frequentemente.

La prima cosa da capire è che un integratore non dovrebbe compensare automaticamente un'alimentazione disorganizzata.

La base rimane sempre l'alimentazione.

Esistono però situazioni nelle quali un'integrazione può avere una reale utilità. Può esserci una carenza documentata.

Può esserci un fabbisogno difficilmente raggiungibile attraverso l'alimentazione. Può esserci una necessità pratica legata agli allenamenti.

Oppure può esistere un integratore per il quale disponiamo di evidenze specifiche in determinate discipline e condizioni.

La domanda non dovrebbe quindi essere:

"Questo integratore funziona?"

ma: "Funziona per quale obiettivo, in quale atleta, a quale dose e in quali condizioni?"

FERRO E GIOVANI ATLETE

Un'attenzione particolare deve essere riservata al ferro.

Le adolescenti e le giovani donne possono presentare un rischio maggiore di insufficienza o carenza di ferro, soprattutto in presenza di perdite mestruali importanti, alimentazione insufficiente o determinati carichi di allenamento.

Ma anche in questo caso la soluzione non è assumere ferro “per sicurezza”.

Occorre valutare clinicamente la situazione e, quando indicato, eseguire gli accertamenti appropriati.

Integrare una carenza è medicina.

Assumere indiscriminatamente qualcosa perché potrebbe servire non lo è.

DALLA “TRIADE DELL'ATLETA” AL RED-S

Nelle giovani atlete l'irregolarità o la scomparsa del ciclo mestruale rappresenta un segnale che non deve essere banalizzato.

Per molti anni abbiamo parlato soprattutto di triade dell'atleta femminile, mettendo in relazione disponibilità energetica insufficiente, alterazioni della funzione mestruale e compromissione della salute ossea.

Oggi utilizziamo una cornice più ampia: la Relative Energy Deficiency in Sport, RED-S.

Il problema centrale è la bassa disponibilità energetica: l'energia introdotta non è sufficiente a sostenere adeguatamente, dopo il costo dell'esercizio, tutte le funzioni fisiologiche dell'organismo.

Le conseguenze possono interessare salute ossea, funzione riproduttiva, metabolismo, sistema immunitario, apparato cardiovascolare, benessere psicologico e performance.

E il problema non riguarda soltanto le donne. Può interessare anche gli uomini.

Questo è uno dei motivi per cui mangiare troppo poco non rende necessariamente un atleta migliore.

ENERGY DRINK: ATTENZIONE A NON CONFONDERLI CON GLI SPORT DRINK

Un altro equivoco frequente riguarda le bevande.

Una bevanda sportiva contenente acqua, carboidrati ed elettroliti non è la stessa cosa di un energy drink ricco di caffeina e altre sostanze stimolanti.

Sono prodotti completamente diversi.

Particolare prudenza è necessaria nei bambini e negli adolescenti nei confronti degli energy drink. Il fatto che un prodotto sia liberamente acquistabile non significa che sia necessario né appropriato per un giovane atleta.

CREATINA E PROTEINE IN POLVERE

Esistono integratori sui quali la ricerca scientifica è molto più consistente rispetto ad altri.

La creatina, per esempio, è tra gli integratori maggiormente studiati nello sport e può essere utile in specifici contesti.

Ma questo non significa che tutti gli adolescenti che praticano sport debbano assumerla. Lo stesso vale per le proteine in polvere.

Non sono “migliori” delle proteine presenti negli alimenti.

Sono semplicemente uno strumento pratico che, in determinate circostanze, può facilitare il raggiungimento del fabbisogno proteico.

L'integratore dovrebbe risolvere un problema reale, non crearne uno immaginario per giustificare il proprio utilizzo.

VITAMINA D: NON INTEGRIAMOLA "A PRESCINDERE"

Anche sulla vitamina D dobbiamo abbandonare alcuni automatismi.

Non è corretto pensare che tutti debbano misurarla continuamente o assumere integratori per raggiungere necessariamente un determinato valore numerico.

Le più recenti linee guida hanno ridimensionato l'idea di una soglia universale di 25(OH)D da raggiungere in tutte le persone sane e non raccomandano lo screening routinario indiscriminato nella popolazione sana.

Esistono naturalmente condizioni cliniche e categorie nelle quali valutazione e supplementazione possono essere appropriate.

Ma devono esserci un'indicazione e un ragionamento clinico.

Non si prescrive un integratore perché "lo prendono tutti".

UN ALTRO PILASTRO DELLA PERFORMANCE: IL SONNO

Possiamo costruire la migliore alimentazione possibile, ma se un giovane atleta dorme male stiamo trascurando una parte fondamentale del recupero.

Durante l'adolescenza il sonno svolge un ruolo essenziale nei processi di apprendimento, memoria, regolazione emotiva, recupero fisico e salute generale.

Il problema è che molti ragazzi dormono meno di quanto sarebbe opportuno.

Smartphone, videogiochi, social network, studio, allenamenti serali e orari irregolari possono ritardare il momento in cui si va a dormire.

L'esposizione serale alla luce e, soprattutto, la continua stimolazione cognitiva ed emotiva prodotta dall'utilizzo dei dispositivi possono interferire con l'addormentamento e con la regolarità del ritmo sonno-veglia.

Non è quindi sufficiente chiedere:

- "Quante ore dormi?" Dovremmo chiederci anche:
- Come dormi?
- A che ora vai a letto?
- Quanto sono regolari i tuoi orari? Come ti senti quando ti svegli?

ATTIVITÀ FISICA, SPORT E AGONISMO NON SONO SINONIMI

Dobbiamo infine distinguere tre livelli.

Muoversi significa essere fisicamente attivi.

Praticare sport significa partecipare a un'attività organizzata con regole, allenamento e obiettivi. Essere un atleta agonista significa sottoporre il proprio organismo a carichi e richieste che possono diventare considerevoli.

Più aumenta il livello della prestazione, più diventano importante programmazione, recupero, nutrizione, sonno, prevenzione degli infortuni e sorveglianza sanitaria.

Per questo la visita medico-sportiva non dovrebbe essere considerata semplicemente come “il certificato che serve per iscriversi”.

È un momento di prevenzione.

Lo sport produce enormi benefici per la salute, ma l'attività agonistica sottopone l'organismo a sollecitazioni importanti e richiede una valutazione appropriata.

IL MESSAGGIO FINALE

Se dovessi lasciare ai ragazzi e alle loro famiglie pochi messaggi, sarebbero questi. Non cercate l'alimento miracoloso.

Non demonizzate i carboidrati.

Non trasformate le proteine in una religione.

Non utilizzate integratori soltanto perché li utilizza un compagno di squadra o perché li avete visti sui social.

Non sacrificate il sonno. Non trascurate la scuola.

Non pensate che essere magri significhi automaticamente essere sani.

Non pensate che allenarsi qualche ora alla settimana cancelli una giornata completamente sedentaria.

E soprattutto ricordate che la performance non nasce da un singolo alimento, da un integratore o da una dieta perfetta.

Nasce dall'insieme.

- Allenamento.
- Alimentazione.
- Idratazione.
- Recupero.
- Sonno.
- Salute.
- Equilibrio psicologico.
- Organizzazione.

E continuità nel tempo.

Lo sport può insegnare qualcosa che va molto oltre la vittoria di una gara: insegna a costruire un risultato attraverso tante piccole scelte ripetute ogni giorno.

Ed è forse questo il messaggio più importante da trasmettere a un giovane atleta.

La salute non dovrebbe essere qualcosa di cui iniziamo a occuparci quando la perdiamo. Dovremmo imparare a proteggerla proprio quando pensiamo di averne in abbondanza.